

Gesunde Ernährung

Hoch
die
Flaschen!

WASSER MARSCH!

Sind Sie oft müde, fühlen sich unkonzentriert und haben das Gefühl, sich nichts merken zu können? Zusätzlich quälen noch gemeine Kopfschmerzen?

Statt Schmerztabletten einzuwerfen und literweise Kaffee zu trinken, sollten Sie mal Ihre Wasserbilanz unter die Lupe nehmen: Wer nämlich nicht genug trinkt, macht irgendwann schlapp.

Jeden Tag verliert der Körper zirka zwei Liter Flüssigkeit. Und das einfach so, ohne eine Extraportion Sport und bei ganz normalen Außentemperaturen. Allein mit dem Urin fließt täglich zirka ein Liter seines wertvollen und knappen Wasservorrats dahin. Denn anders als in Wasser gelöst kann der Körper die Stoffwechselendprodukte nicht loswerden. Auch der Schweiß ist Körperwasser pur. Zusammen mit der für die Schleimhäute extra angefeuchteten Ausatemluft gehen unserem Körper täglich noch einmal etwa 800 Milliliter verloren. Summa summarum also rund zwei Liter Flüssigkeitsverlust. Dieses Wasser fehlt vor allem im Blut, das ohne ständigen Ausgleich immer zähflüssiger wird. Das gesamte Herz-Kreislauf-System wird stärker belastet, weil es härter arbeiten muss, um die zähe Masse durch die Adern zu bewegen. Ergebnis dieser Anstrengung: Die allgemeine Leistungsfähigkeit geht in den Keller. Müdigkeit, Schlappeheit und Kopfschmerzen sind häufige Wassermangel-Symptome, die das Lernen und Arbeiten erschweren. Deshalb ist es so wichtig, rechtzeitig und laufend Wasser „nachzugießen“.

Was die Getränkeauswahl angeht, gibt's eigentlich nur eine Regel: Die besten Durstlöcher haben keine Kalorien!

Rechnen Sie jetzt selbst aus, wie viel Sie persönlich trinken sollten. Und dann prüfen Sie mit dem Trinkcheck, ob Sie das auch schaffen.

*Infos unter www.nextline.de
(> Suche: Trinkcheck).*

Auch Getränke haben Kalorien

Ob Limo oder Saft – pro Liter können sie es mit den Kalorien einer halben Tüte Gummibärchen locker aufnehmen. Fruchtsaft hat gegenüber der Limo natürlich den Vorteil, dass er eine Menge Vitamine und Mineralien liefert und ohne künstliche Farb- und Konservierungsstoffe auskommt. Viele Kalorien hat er trotzdem. Deshalb: Es reichen zwei Gläser Saft pur pro Tag. Der Rest sollte lieber als Obst gegessen werden. Die besten Durstlöcher sind Leitungswasser- und Mineralwasser oder ungezuckerte Fruchtttees.

Was hat wie viele Kalorien?

| | kcal | kJ | Kohlenh. in g | entspricht Würfelszucker |
|--|---------|-----------|------------------|-----------------------------|
| 1/2 Tüte Gummibärchen (100g) | 340 | 1428 | 78 | 31 |
| 1 l Fanta | 325 | 1365 | 80 | 32 |
| 1 l Apfelsaft | 480 | 2016 | 110 | 44 |
| 1 l Apfelsaftschorle (1:1) | 240 | 1008 | 55 | 22 |
| 1 l Apfelsaftschorle (1 Teil Saft : 4 Teile Wasser) | 120 | 504 | 28 | 11 |
| 1 l Orangensaft | 440 | 1848 | 90 | 36 |
| 1 l Cola-Mix, Spezi | 440 | 1848 | 110 | 44 |
| 1 l isoton. Sportgetränk | 240-320 | 1008-1344 | 60-80 | 24-32 |
| 1 l Mineralwasser | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1 l Früchtetee | 0 | 0 | 0 | 0 |

Die besten Trinktipps

- Wasserflasche dabei? Nur wer sie in der Schule oder am Ausbildungsplatz immer zur Hand hat, trinkt auch wirklich mehr.
- Flaschen auf den Tisch! Wer die Wasserflasche den ganzen Tag in seiner Tasche vor sich selbst versteckt, wird sie wahrscheinlich fast voll wieder mit nach Hause nehmen. Stellen Sie sich die Wasserflasche griffbereit auf den Schreibtisch oder neben die Werkbank. Das regt dazu an, davon zu trinken.
- Trinkziele setzen: Vor allem Wenigtrinker sollten sich vornehmen, die volle Flasche auch bis zum Feierabend ausgetrunken zu haben.
- Zu jeder Mahlzeit und Brotzeit/Pause zumindest ein Glas (0,3 Liter) von einem der echten Durstlöcher trinken.
- Wer im Moment nur süß trinkt, sollte sich eine Übergangszeit einräumen, in der er versucht, schrittweise immer stärker verdünnte Schorlen zu trinken.
- Apfelsaftschorle: Die im Handel erhältlichen fertigen Mischungen sind in der Regel 1:1 gemischt und liegen damit für ein literweises Trinken in puncto Kalorien immer noch relativ hoch. Deshalb diese Schorlen selbst noch einmal weiter verdünnen.
- Milch: Sie gehört nicht zu den Getränken, sondern zur Gruppe der Milchprodukte. Gegen Durst sollte sie nicht getrunken werden.
- Beim Wassertrinken darf man ruhig maßlos sein, denn zu viel Trinken gibt's nicht. Erst ab täglich zehn Litern kann's kritisch werden.
- Im Sommer, an Hitze-arbeitsplätzen und bei schweißtreibendem Sport muss man deutlich mehr trinken als normalerweise, damit die über den Schweiß verlorene Kühlflüssigkeit wieder nachgefüllt wird. Am besten natriumreiche Mineralwässer und unter Umständen auch isotonische Getränke.
- Auch wer eine Diät macht, sollte mehr trinken. Je weniger man isst, desto weniger Wasser nimmt man nämlich über Lebensmittel auf.

Übrigens: Eine gute Möglichkeit, den Wasserhaushalt zu überprüfen, ist die Urinfarbe. Dunkelgelber Urin zeigt an, dass Wasser knapp ist. Bei strohgelb ist dagegen alles in Ordnung.

Was ist was? Der kleine next-Getränkealmanach:

Cola, Limonade, Spezi, Eistee

Wasser, Zucker, Farbstoffe, manchmal auch ein bisschen Fruchtsaft, Koffein oder Chinin (bei Bitterlimonaden) sind die Zutaten. Ein Liter enthält 25 bis 35 Stück Würfelzucker oder 300 bis 400 kcal. Vitamine? Fehlangeige! Ein bis zwei Gläser in der Disco oder auf der Party, weil's gut schmeckt und ins Ambiente passt – kein Problem. Literweise als Durstlöcher belasten sie das Kalorien- und Zuckerkonto aber zu stark.

Diätgetränke

Sie haben zwar kaum Kalorien, weil der Zucker durch Süßstoffe ersetzt wird. Trotzdem sollten sie, wie alle anderen süßen Getränke auch, nur ab und zu zur Abwechslung getrunken werden. Denn ihr süßer Geschmack trimmt die Geschmacksnerven auf Dauer immer mehr in Richtung „süß“ und es wird zunehmend schwieriger, ohne Süßes auszukommen. Deshalb auch hier lieber die Finger weg und ungesüßt trinken.

Energy-Drinks

Geheimnisvolle Zutaten wie Guarana, Taurin, Inosit und Koffein in bunten, schlanken 250-ml-Dosen versprechen, munter zu machen und Energie ohne Ende zu spenden. Dazu kommen jede Menge Farb- und Süßstoffe, Zucker (und damit auch Kalorien!) und Aromen. Wissenschaftlich konnte eine leistungssteigernde Wirkung von Taurin bisher nicht nachgewiesen werden. Aufputschend wirken die Getränke vor allem wegen des Koffeins. Eigentlich braucht diese Zucker-, Koffein- und Farbstoffmischung keiner. Eine kühle Apfelschorle ist auf jeden Fall besser.

Fruchtnektare

Nur 25 bis 50 Prozent des Nektars sind wirklich Fruchtsaft. Der Rest wird mit Zucker und Wasser aufgefüllt. Lieber auf Fruchtsaftschorlen umsteigen.

Fruchtsäfte

Nur wo Fruchtsaft draufsteht, ist auch 100 Prozent Saft drin. Unter den kalorienhaltigen Getränken sind die Fruchtsäfte die empfehlenswertesten. Denn sie sind frei von künstlichen Farb- und Konservierungsstoffen und enthalten, bis auf die Ballaststoffe, alle wertvollen Bestandteile des Obstes. Daher darf auch eine der täglichen zwei Portionen Obst (plus drei Portionen Gemüse) durch ein Glas Fruchtsaft ersetzt werden. Kalorienmäßig kann es ein Liter Fruchtsaft aber mit Limonaden und Co. aufnehmen. Daher gilt auch hier: Ein bis zwei Gläser pro Tag sind okay. Literweise? Nein danke.

Isotonische Getränke

Sie enthalten Zucker, Kochsalz und andere Mineralstoffe sowie Wasser in einer Konzentration, die die schnellstmögliche Aufnahme der Flüssigkeit in den Körper ermöglicht. Sie helfen Triathleten, Marathonläufern und Radsportlern vor allem im Sommer, wenn der Schweiß beim Training oder im Wettkampf in Strömen fließt. Wer nicht gerade hart trainiert, braucht solche Getränke nicht.

Multivitaminsäfte

Hier werden in der Regel verschiedene Fruchtsäfte gemischt. Ein Glas täglich bringt in Sachen Vitaminversorgung schon mal einen soliden Grundstock. Obst und Gemüse aber trotzdem essen, wegen der Ballaststoffe und anderer wertvoller Inhaltsstoffe! Starke Raucher und Personen mit Herz-Kreislaufkrankungen sollten auf der Zutatenliste nachschauen, ob kein Beta-Carotin künstlich zugesetzt wurde. Sonst können schon mit einem Glas Dosierungen erreicht werden, die für diese Personen gesundheitlich nachteilig sein können.



Leitungswasser

In den meisten Regionen Deutschlands ist die Trinkwasserqualität hervorragend. Diese Aussage bezieht sich jedoch nur auf die Belastung mit Keimen oder Schadstoffen. Was den Mineralstoffgehalt betrifft, liegt Leitungswasser im Vergleich mit den meisten Mineralwässern eher am unteren Ende der Skala. Der Sprudler setzt dem Leitungswasser nur Kohlensäure zu, aber keine Mineralien. Wer keine Milchprodukte isst, wenig Obst und Gemüse aufnimmt und auch mit Vollkornprodukten auf dem Kriegsfuß steht, sollte nicht nur Leitungswasser, sondern auch gute Mineralwässer trinken. Hier lohnt ein Blick auf die Etiketten.

ARBEIT UND GESUNDHEIT
nextTime

Impressum **ARBEIT UND GESUNDHEIT NEXT**. August 2007 Die Infoseiten für junge Leute
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Albrechtstr. 30 c, 10117 Berlin, www.dguv.de. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin; Ewald-J. Weichenmeier, LV Bayern und Sachsen der gewerblichen BGen, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de, Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Fotos: digital stock 1, Schuppelius 1. Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Tel.: 06 11/90 30-0, www.nextline.de

